

# Usted puede hacerlo.

Si desea más información sobre preparación para emergencias, comuníquese con:

Cruz Roja Americana

[redcross.org](http://redcross.org)

Centros para el Control de Enfermedades

[cdc.gov](http://cdc.gov)

Disaster Help

[disasterhelp.gov](http://disasterhelp.gov)

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

[fema.gov](http://fema.gov)

Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.

[ready.gov](http://ready.gov)



**Esta publicación** fue financiada con fondos de los CDC para la NACCHO conforme al Acuerdo de Cooperación N° U50/CCU302718. Su contenido corre por cuenta exclusiva del Centro de Práctica Avanzada (APC) de Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, en Maryland, y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC o la NACCHO.

**Una guía simple** sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

Spanish

**Una guía simple** sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

# Plan



## 1 Agua

**Agua embotellada.** Un galón por persona, por día, para beber e higienizarse.

- Conserve el agua en un lugar fresco y oscuro. Renueve la provisión cada seis meses.



■ Hecho

## 2 Alimentos

**Alimentos no perecederos.** Provisión de alimentos por persona para 3 a 5 días.

- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer.
- Jugos enlatados o de caja.
- Leche y sopas en polvo.
- Galletas, granola, mezcla de frutos secos.



■ Hecho

## 3 Ropa

**Recoja una** muda de ropa y calzado por persona.

- Tenga en cuenta empacar mantas, ropa de lluvia y para estar a la intemperie en caso de inclemencia del tiempo.



■ Hecho

## 4 Medicamentos

**Recoja las dosis correspondientes a tres días** de cualquier medicamento recetado que esté tomando.

- Controle la fecha de vencimiento para no conservarlos si están vencidos.

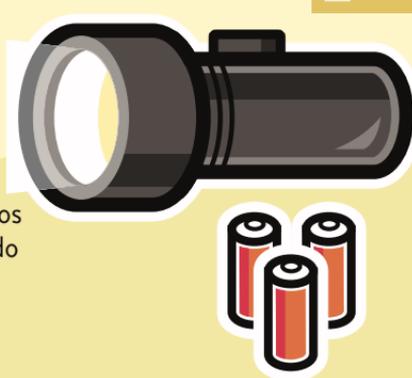


■ Hecho

## 5 Linterna

**Guarde una linterna potente** por si no hay electricidad.

- Piense en tener una luz de tipo farol que no requiera el uso de las manos.
- ¡No use velas! Pueden provocar incendios y se pierden de vista con facilidad cuando vuelve la luz.



■ Hecho

## 6 Abrelatas

**Asegúrese de que sea un abrelatas manual** por si no hay electricidad.

- Tenga en cuenta comprar artículos que tengan tapas con sistema abridor. De esta manera, no necesitará abrelatas.



■ Hecho

## 7 Radio

**Radio a batería** para estar al tanto de las noticias y del tiempo.

- Piense en comprar una radio a manivela o a energía solar.
- No olvide tener baterías de repuesto. Cómpralas con anticipación por si hay desabastecimiento.



■ Hecho

## 8 Artículos de higiene personal

**Sólo artículos básicos** como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.

- Las toallitas húmedas pueden resultar útiles para una higienización rápida.



■ Hecho

## 9 Primeros auxilios

**Artículos básicos** como antisépticos, guantes, vendas y medicamentos de venta sin receta.

- Puede conseguir botiquines ya preparados en la mayoría de las farmacias o tiendas de provisiones.



■ Hecho

### NOTAS

---

---

---

---

---